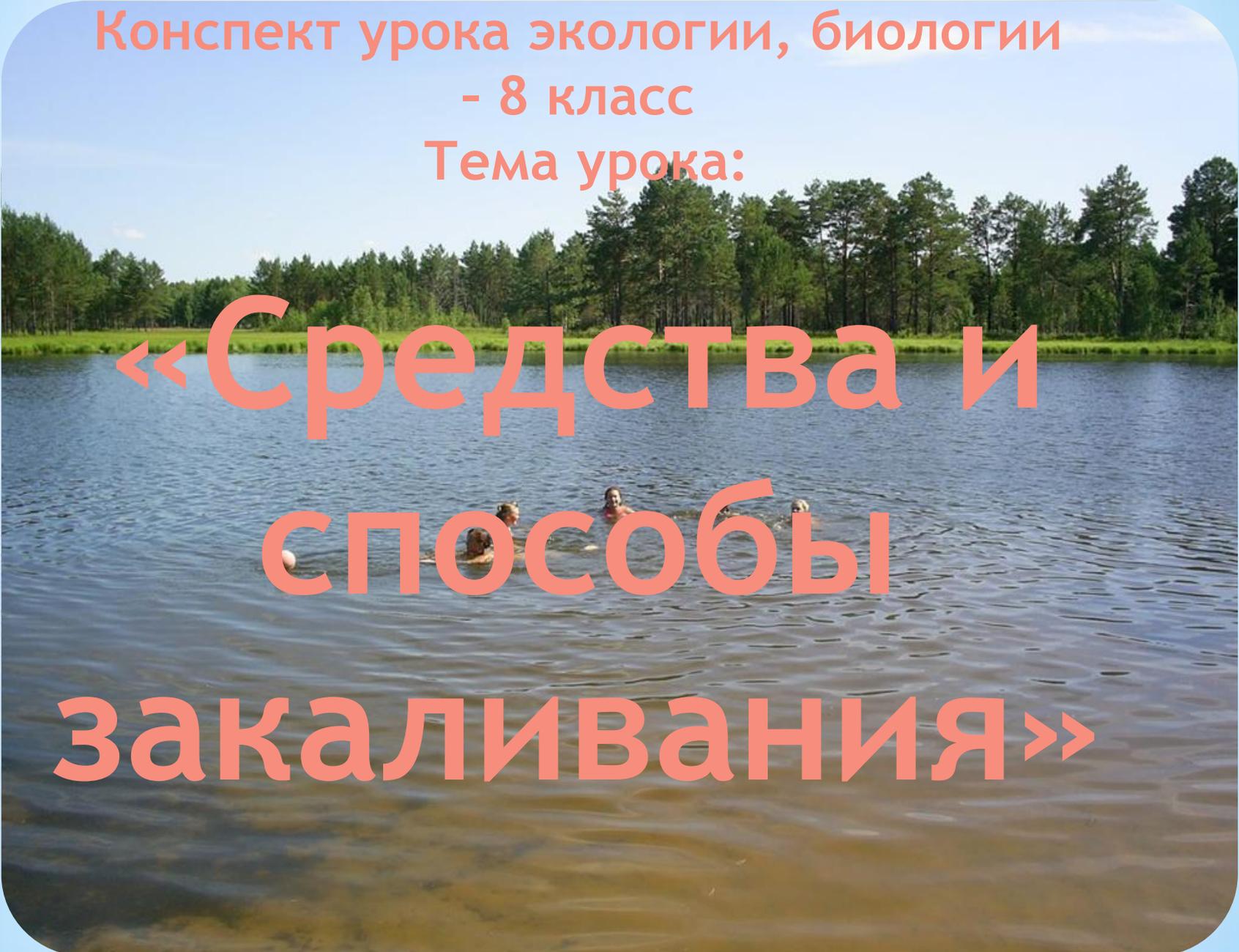


Конспект урока экологии, биологии

- 8 класс

Тема урока:

A photograph of a lake with a forest in the background and people swimming in the water. The text is overlaid on the image.

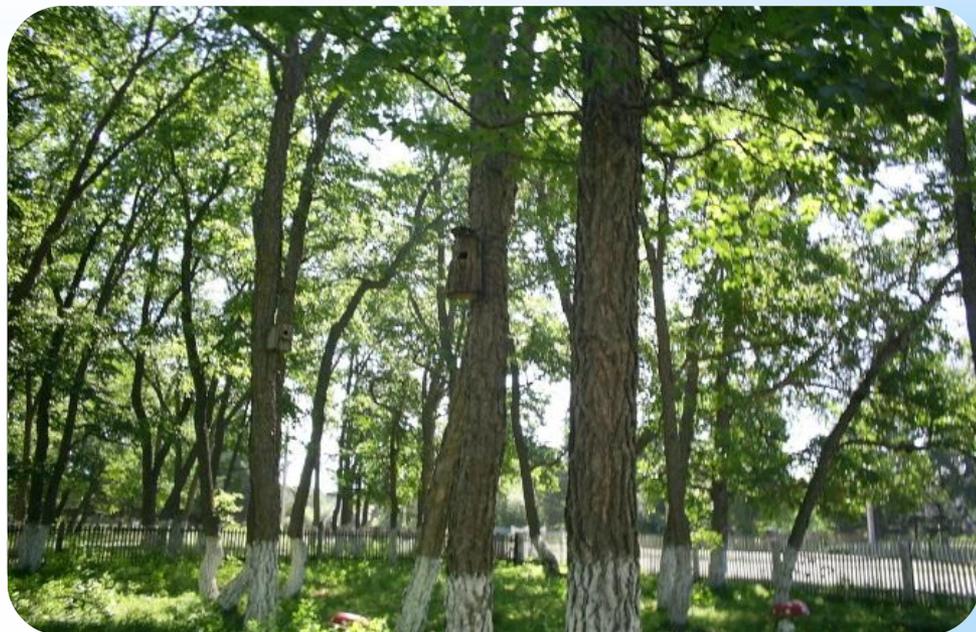
«Средства и
способы
закаливания»»

Задание - 1 группа.

Используя учебник « М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина Экология человека. (культура здоровья) Учебник из Федерального компонента для 8 класса образовательной школы. Изд. «Вентана - Граф», 2003г.- 142 с.»: на странице 89 описать один из способов закаливания *солнечные ванны*.

Вспомнить!

Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.



Задание - 2 группа.

Используя учебник: « М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина Экология человека. (культура здоровья) Учебник из Федерального компонента для 8 класса образовательной школы. Изд. «Вентана - Граф», 2003г.- 142 с.» на странице 90 описать один из способов закаливания ***воздушные ванны.***

Вспомнить!

Первая помощь при переохлаждении.



Задание - 3 группа.

Используя учебник « М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина Экология человека. (культура здоровья) Учебник из Федерального компонента для 8 класса образовательной школы. Изд. «Вентана - Граф», 2003г.- 142 с.»: на странице 90 описать один из способов закаливания *водные процедуры.*

Вспомнить!

Меры предосторожности при купании в открытых водоемах.



Устойчивости организма человека к холоду способствует систематическая длительная привычка.

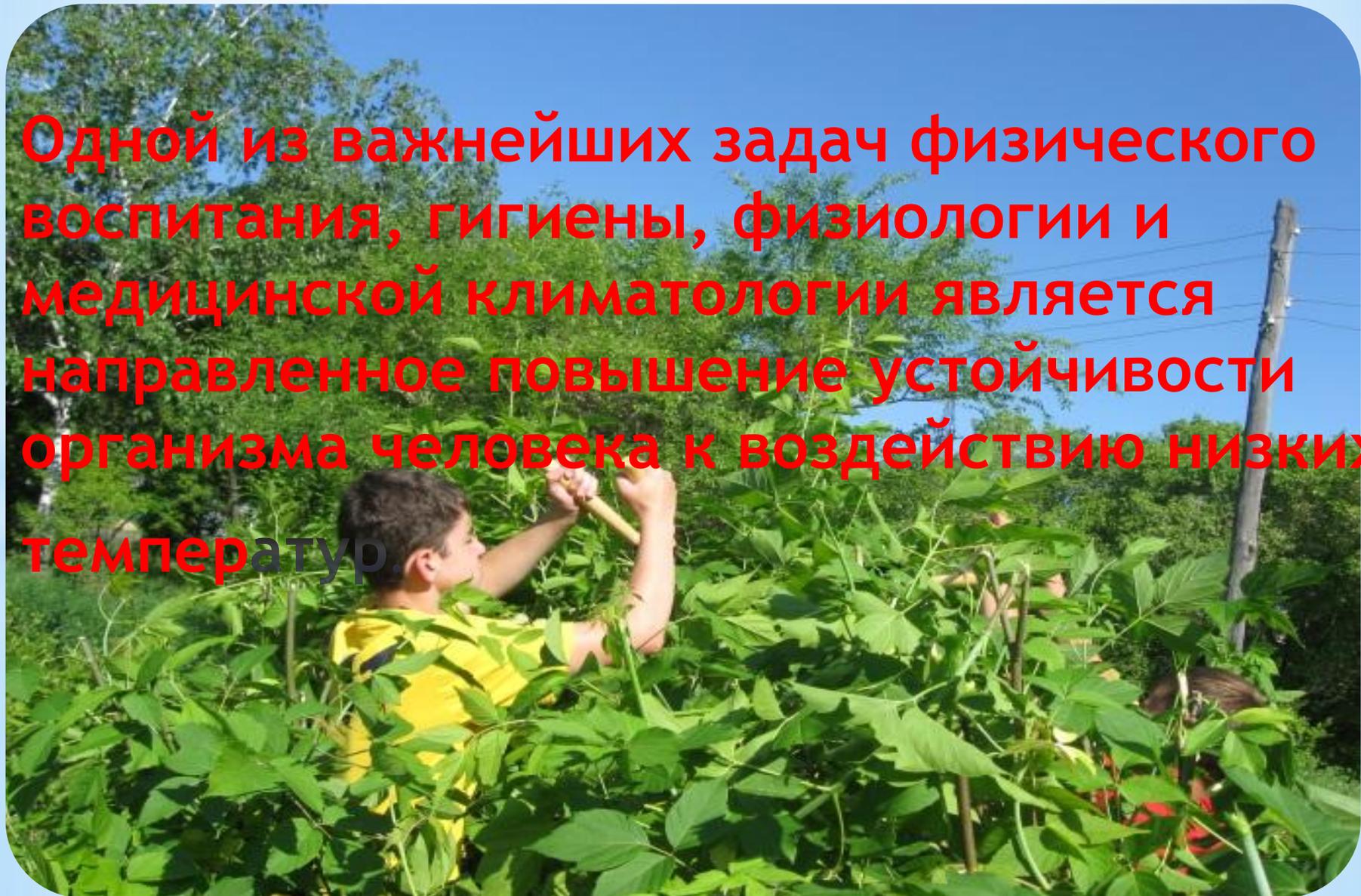
И в этом случае уместно вспомнить рассказ известного английского философа конца XVII века Джона Локка. Джон Локк, большой поборник закаливания, приводит рассказ об одном греке, жителе Афин, который удивлялся тому, как могут скифы ходить совершенно обнажёнными по снегу в мороз.



Принципы закаливания:

1. Постепенность. Вначале время процедуры должно быть небольшим, а температура воды или воздуха — не очень низкой. Иными словами, нагрузка должна возрастать постепенно.
2. Систематичность. Начатое закаливание нельзя прерывать. Учёные проделали интересный опыт, который подтверждает необходимость соблюдения этого принципа. Известно, что на Крайнем Севере, где температура воздуха опускается зимой до -50 — 60° С, чайки свободно ходят по снегу. Но когда одна чайка долго жила в теплом помещении, отвыкла от холода, а затем её выпустили на улицу, то она сразу же отморозила ноги. Таким образом, к холоду можно привыкнуть, но эта «привычка» требует систематической тренировки.
3. Учёт индивидуальных особенностей человека в процессе закаливания. Для каждого человека необходим «свой» режим закаливающих процедур. Это относится ко времени их применения в режиме дня (утром или вечером), к длительности процедуры, к температуре раздражителя (воды или воздуха). Индивидуальные особенности человека требуют и индивидуального подхода.
4. Комплексное использование солнца, воды и воздуха в процессе закаливания. Это основные принципы. Их соблюдение является обязательным.

Одной из важнейших задач физического воспитания, гигиены, физиологии и медицинской климатологии является направленное повышение устойчивости организма человека к воздействию низких температур.



Пример известного немецкого учёного Ф. Пфейфера: «Несколько лет тому назад я увидел седого человека, стоявшего в тёмном подъезде. Он прикрывал лицо большим платком и громко стонал. Когда я спросил, что с ним случилось, он ничего не ответил, но продолжал стонать... Прошло около часа, а он оставался всё в том же состоянии. Его снова спросили, что с ним случилось. Тут его стоны перешли в бормотанье, и он невнятно спросил: когда же наконец начнётся гроза? Казалось, что нет никакой связи между его странным поведением и грозой, так как на небе не было ни единого облачка... На повторные расспросы он ответил, что его послали в город за покупками, хотя он не хотел выходить из дому. На улице он почувствовал сильные боли, связанные с предстоящей переменой погоды. Он снова начал стонать и дрожать...» Тут действительно собралась гроза. Раздался удар грома, и блеснула молния. «Старик вздрогнул. И тут произошло нечто удивительное: он поднялся со ступенек, на которых сидел, вытер слёзы и причесал волосы. Передо мной стоял очень бодрый, крепкий и здоровый на вид пожилой человек. С первой же вспышкой молнии его боли прошли». Эти примеры достаточно подтверждают тот факт, что погода оказывает существенное влияние на организм человека.

Одним из элементов, образующих погодный комплекс и оказывающих существенное влияние на организм человека, является температура воздуха.



...Баня для простого народа всегда была школой — той удивительной нечувствительности ко всем крайностям температуры, какою отличались русские, удивляя этим иностранцев.

Е. А. Покровский

Группа №1

Тема: профессия-косметолог.

Цель: развивать умение ухаживать за кожей.

Ход работы:

- * Средства по уходу за кожей.
- * Состав компонентов входящих в данную группу косметических средств.
- * Страны производители косметических средств и сроки её хранения.
- * Составление рекомендаций по уходу за кожей.
- * Защита проекта: советы косметолога.

Группа №2

Тема: история возникновения разных способов закаливания у народов Мира.

Цель: проследить хронологию.

Ход работы:

- * Историческая справка (не традиционные способы закаливания: йога, спартанский и тибетские методы).
- * Целесообразность данных методов.
- * Защита проекта: роль закаливания в улучшении работы систем органов.

РАБОТА НАД ПРОЕКТОМ

Памятка по составлению проекта:

Проект - тема

1. Паспорт проекта (проект адресован учащимся какого класса?)

- цель данного проекта.

2. Формулировка исследовательской проблемы.

3. Работа с литературой по направлениям:

- понятие, тип, структура;

- виды;

- методы и факторы;

- антропогенные экосистемы, окружающие Вас в повседневной жизни (с указанием конкретных примеров).

4. Формулировка выводов (с раскрытием значения).

6. Защита.

Используемая литература:

1. М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина Экология человека. (культура здоровья) Учебник из Федерального компонента для 8 класса образовательной школы. Изд. «Вентана - Граф», 2003г.- 142 с.

2. Ресурсы Интернет:

- <http://www.by-way.ru/about/privacy/>;
- википедия.